



## Datos de la gripe

Estimados miembros del personal:

Cada año, muchos encargados de la guardería infantil, niños y miembros de la familia se enferman de influenza, también conocida como la gripe. Cuando se enferman de la gripe, las personas suelen enfermarse rápidamente o de repente. Muchos de los síntomas que indican que alguien se ha enfermado de la gripe incluyen:

- fiebre alta
- dolores en el cuerpo
- tos seca
- dolor de cabeza
- escalofríos
- dolor de garganta
- fluido nasal
- cansancio extremo



Los bebés y niños también pueden sentir dolor de estómago y vomitar. Es más probable que un niño se enferme de la gripe y contagie a otras personas que un adulto. Las mujeres embarazadas también corren el riesgo de enfermarse gravemente de la gripe.

Muchas de las personas que tienen gripe están enfermas una semana y luego se mejoran. Pero la gripe también puede ser una enfermedad grave. Cada año muchas personas son hospitalizadas y algunas mueren a causa de la gripe. Muchas de estas personas son ancianas o muy jóvenes.

**La mejor manera de protegerse de la gripe es vacunarse contra la gripe todos los años.**

Los funcionarios de la salud pública recomiendan que las siguientes personas se vacunen contra la gripe.

Estos son:

- los niños de seis meses a cuatro años de edad (son los que presentan el mayor riesgo)
- los niños desde los seis meses hasta los diecinueve años de edad
- las mujeres embarazadas



## Datos de la gripe, continuación

- las personas de cincuenta años o más
- las personas de cualquier edad con enfermedades crónicas
- las personas que viven o están encargados del cuidado de personas que tienen alto riesgo de sufrir complicaciones médicas a causa de una gripe

Existen dos tipos de vacuna contra la gripe disponibles para los individuos:

- La **vacuna contra la gripe** contiene virus de gripe que están muertos. Se aplica en forma de inyección en el brazo a personas que son por lo menos seis meses de edad al adulto. Dos dosis administradas por lo menos con un mes de diferencia entre una y otra es recomendado para los niños seis meses a ocho años de edad que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez.
- La vacuna **FluMist™** es un aerosol nasal que contiene virus vivos de gripe pero debilitados. Se le da a personas que son por lo menos dos años y hasta cuarenta y nueve años de edad. Dos dosis administradas por lo menos con un mes de diferencia entre una y otra es recomendado para los niños entre dos a ocho años que reciben la vacuna contra la gripe por primera vez. Esta vacuna no es recomendado para mujeres embarazadas u otras personas con enfermedades crónicas.

Estos son algunos datos importantes que conviene recordar sobre las vacunas contra la gripe:

- Cada año se necesita una vacuna nueva contra la gripe porque el virus de la gripe cambia continuamente.
- Las vacunas contra la gripe son seguras y no pueden causar la gripe (los virus de la gripe que hay en la vacuna están muertos).
- FluMist™ también es segura y está autorizada para prevenir la gripe (el aerosol es el virus vivo de gripe pero debilitado).
- La protección contra la gripe no es instantánea. Se necesitan aproximadamente dos semanas después de recibir la vacuna contra la gripe para estar protegido contra la enfermedad.
- La vacuna contra la gripe no lo protege de todas las enfermedades ni lo protege un 100% contra la gripe, pero puede evitar que usted se enferme gravemente de la gripe.
- Aunque nunca haya tenido la gripe, igual necesita vacunarse contra la gripe todos los años.



## Datos de la gripe, continuación

- Las vacunas contra la gripe son muy seguras y se administran a millones de personas cada año. Es posible que algunas personas sientan leves molestias durante uno o dos días en el lugar de la inyección o tengan síntomas de la gripe muy leves.
- Las mujeres embarazadas también necesitan vacunarse contra la gripe para no enfermarse. **Cuando una mujer embarazada se vacuna contra la gripe puede ayudar a proteger también a su bebé recién nacido de la gripe.** Las vacunas contra la gripe no le hace daño al bebé. Es segura para las mujeres que están amamantando. **No** se recomienda la vacuna FluMist™ para las mujeres embarazadas.

Aquí hay algunas formas simples de evitar enfermarse de la gripe (y también de otras enfermedades) o contagiarles la gripe a los demás:



- **Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón (por lo menos 20 segundos o durante el tiempo que toma cantar la canción de Feliz Cumpleaños dos veces).**
- **Tosa o estornude tapándose la boca y la nariz con el antebrazo o la manga—no con las manos.**
- **Si se tapa la boca y la nariz al toser y estornudar con un pañuelo desechable o las manos, asegúrese de lavarse las manos después.**

- **Mantenga las manos alejadas de su nariz, ojos y boca.**
- **¡Enseñe y recompense también a sus hijos o a los niños que cuida para que se laven las manos y se tapen la boca y la nariz cuando tosen y estornudan!**
- **Mantenga en el hogar a los niños enfermos. Los niños que van a la guardería infantil o la escuela cuando están enfermos pueden contagiar la gripe a los demás niños.**
- **Si usted está enfermo, quédese en casa y no vaya a trabajar, a la escuela o a otros lugares públicos.**



Para obtener más información sobre la gripe, visite el sitio de Internet [www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov).

Atentamente,